

# DianaMedicalSport

Der Motivationsratgeber



[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

## Wissenswertes

Wer kennt es nicht – es fehlt einem hin und wieder die Motivation, das geplante Training durchzuführen. Denn es gibt unzählige Möglichkeiten (z. B. Abgeschlagenheit, Hunger, krankes Kind, Staubsaugen, Unkraut zupfen etc.), um die man sich auch anstelle des Trainings kümmern könnte. Also lässt man sich davon abbringen. Nun stellt sich die Frage: Ist das Warten auf das Motivationsgefühl vielleicht vergeblich? Tritt dieses Gefühl überhaupt auf?

Wie machen das Leistungssportler? Sind die immer motiviert? Mit Sicherheit nicht! Was an ihnen bewundert wird, ist **Disziplin**.

Das bedeutet, es entsteht eine Abhängigkeit von dem Wort „Motivation“ – obwohl dieser Zustand vielleicht nicht vorhanden ist. Motivation ist also nur ein Baustein, ein Anfangsschritt. Wichtiger um langfristig Trainingserfolg zu haben, ist die Gewohnheit.



# Exkurs Motivation

Motivation unterteilt sich in:

Intrinsische Motivation = aus sich selbst entstehend,  
z. B. „weil es Spaß macht“, gesund sein wollen

Extrinsische Motivation = von außerhalb gesteuert,  
z. B. Aussicht auf Erfolg/Siege und Ansehen

## Motivation und Routine

Gewohnheiten sind Bestandteile des Alltags (z. B. Zähne putzen). Haben Sie als Kind gern Zähne geputzt? Vermutlich nicht. Erst als Sie verstanden haben, dass es wichtig für die Zahnhygiene ist und keine Schäden entstehen sollen, ist es fester Bestandteil des Alltags geworden und nicht mehr wegzudenken. Gewohnheiten sind also unsere Alltagsroutine und regeln den Tagesablauf, auch dann, wenn scheinbar keine Motivation vorhanden ist.

Solch eine Gewohnheit kann auch das Training bilden.  
**Wie entsteht so eine Trainings-Gewohnheit?**<sup>4</sup>



**Inspiration** – von Anderen und ihrem Können inspiriert sein (z. B. ein enger Freund geht 2 Mal die Woche zum Sport und ich nur 1 Mal die Woche).



**Motivation** – das Können der Anderen, selbst auch wollen.



**Intention** – die Handlung: Ich strukturiere meine Woche, mit dem Ziel 2 Mal die Woche zum Sport zu gehen.



**Trainingsplanung** – einen Trainingsplan erstellen, bei dem die persönlichen Ziele und messbare Erfolge definiert werden können.



**Disziplin** – wichtiger Schritt zur Gewohnheit.

An den eigenen Trainingsplan halten und auch bei geringer Motivation (schlechtes Wetter, stressige Arbeit, Geschirrspüler ausräumen), das Training durchziehen.



**Routine / Gewohnheit** – durch die bewiesene

Disziplin und ständige Wiederholung ist es nicht mehr wegzudenken aus dem Alltag/Woche. „Mir fehlte der Sport, wenn ich ihn nicht durchführe“.



**Passion** – betrifft nur Einige. Eine Leidenschaft für den Sport entwickeln.

# Strategien für Ihre Disziplin

Bewundernd wird manchmal festgestellt, wie anstrengend/hart andere Menschen trainieren und wie groß deren Motivation sein muss. Doch wenn man denjenigen fragen würde, würde er vielleicht antworten, dass er überhaupt nicht motiviert ist, sondern sein Training einfach nur schaffen möchte.

## Welche Strategien können zu solch einer Disziplin verhelfen?

Wir erstellen für Sie und mit Ihnen einen **Trainingsplan!** Er hilft bei der Struktur des Trainings und dabei, eine Gewohnheit zu erschaffen. Kontaktieren Sie uns gern.

Eine **realistische Zielsetzung** ist wichtig, damit keine Überforderung, Frust oder gar Trainingsabbruch auftritt. Unrealistische Vorbilder sind nicht das Ziel! Ziel sollte sein, 2 Mal die Woche zum Training zu gehen. **Teilziele** (Alltag so strukturieren, dass 2 Mal die Woche Training möglich ist) **sind wichtiger als das Fernziel** (z. B. Wunschfigur). **Nichts geschieht von heute auf morgen!**

**Ihr Training muss nicht 2 Stunden dauern!** Um etwas zu verändern, ist es wichtig, überhaupt etwas zu tun – auch kleine Schritte bringen Sie vorwärts!

**Genießen Sie, was Sie tun!** Wer Spaß am Training hat, dem gelingt es leichter in eine Routine zu kommen. Aber: nicht jedes Training muss dir Freude bereiten!

**Training verändert Ihre Stimmung!** Sie haben schlechte Laune und fühlen sich abgeschlagen? Das Training kann dazu führen, dass Sie sich im Anschluss gut und befreit fühlen (Hormonausschüttung)!

**Überraschen Sie sich selbst!** Auch an Tagen, an denen Sie sich nicht fit fühlen, können Sie tolle Trainingserfolge erzielen.


**Warten Sie nicht auf ein Gefühl der Motivation.** Sie würden vielleicht ewig warten. Fangen Sie einfach an, egal wie Sie sich fühlen!

Nach längerfristigen Trainingspausen (z. B. Urlaub, Krankheit, Schwangerschaft etc.) müssen **neue Gewohnheiten** geschaffen werden. Ein erster Schritt wäre hierbei eine Trainingsplananpassung. Wir helfen Ihnen gern dabei!

**Vereinfachen Sie Ihr Vorhaben!** Mit kleinen Handgriffen (z. B. Ihre Sporttasche am Abend zuvor packen und sie griffbereit hinstellen, sodass Sie nach der Arbeit direkt zum Training gehen können) unterstützen Sie die Gewohnheitsbildung. Sie können Ihnen dabei helfen, diszipliniert zu bleiben und mögliche Ausreden zu vermeiden.

**Soziale Unterstützung** – jemanden in sein Training einzubinden, (egal ob miteinander zu trainieren oder einfach Gespräche darüber zu führen) könnte eine wichtige Unterstützung bei Erfolgen und Misserfolgen darbieten.

**Erkennen Sie Erfolge!** Sie können Gewicht oder Wiederholungen steigern, haben weniger Schmerzen und sind im Alltag fitter. Teilen Sie diese Erfolge mit uns und **seien Sie stolz auf sich!**



Das Training  
wird nicht leichter  
werden – Sie dafür  
aber stärker!

Alle Strategien lassen sich auch auf andere Bereiche anwenden, wie z. B. eine Ernährungsumstellung.

# Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)  
[Dahlenburger Str. 2a](#)  
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)

E-Mail: [info@diana-medicalsport.de](mailto:info@diana-medicalsport.de)  
[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

Keine Neuigkeiten verpassen?  
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

## Immer auf dem neuesten Stand:

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Alfermann & Stoll (2007). Sportpsychologie. Meyer&Meyer Verlag, Aachen
- [2] Brand, R. (2010). Sportpsychologie. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden
- [3] Clear, J. (2018). Atomic Habits. Random House Business Books, London
- [4] Clear, J. (2018) Motivation: The Scientific Guide on how to get and stay motivated. Unter: <https://jamesclear.com/motivation> (abgerufen am 15.05.2020)
- [5] Gabler, Nitsch& Singer (1993). Einführung in die Sportpsychologie Teil 2: Anwendungsfelder. Hofmann Verlag, Schorndorf
- [6] Israetel, Dr. M. Motivation. Unter: <https://renaissanceperiodization.com/rp-podcast> (abgerufen am 25.02.2020)
- [7] Orbell & Verplanken (2010). The automatic component of habit in health behavior: habit as cue-contingent automatically. In: Health Psychology (29), S.374-383
- [8] Verplanken (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. In: British Journal of Social Psychology (45), S.639-656